融合中国诗词的线上自助正念干预的可行性及对参与者依从性的影响

王 彪 王珍珍 刘兴华

(北京大学心理与认知科学学院，行为与心理健康北京市重点实验室，北京 100091)

摘 要 本研究基于情绪困扰的正念干预和诗歌疗法，开发了一种融合中国诗词的线上自助正念干预方案，旨在提高参与者的依从性。研究 1 分别从可接受性、需求性、可执行性、实用性、有效性检验等维度对该干预方案进行了可行性评估。在此基础上，研究 2 采用随机对照实验，探索比较有无中国诗词的线上正念干预对参与者依从性的影响。结果显示，融合中国诗词的线上自助正念干预具有可行性，而且其显著提高了参与者的依从性。本研究首次将中国诗词和正念进行结合，开发了一种极富中国特色的线上正念干预形式，不仅改善了参与者的正念水平、知觉压力、总体幸福感，提升了其参与积极性和项目完成度，同时对中国传统文化的推广传播发挥了一定作用，具有一定的实践意义和社会价值。

关键词 正念，中国诗词，线上自助正念干预

分类号 B849: R395

1 前言

身心医学中的正念，来源自佛教禅修，但去除了其中的宗教色彩，它所强调的是对意识、想法、身体感受的觉察和接纳。美国麻省大学的 Kabat-Zinn (2003)在多年实践中总结给出了正念的定义：正念是个体有目的地注意当前的内在体验，并对其不作任何评判的一种方法，“有目的的、当下的、非评判”是其主要特点。众多研究表明，基于正念的干预(Mindfulness Based Interventions, MBIs)能有效改善一些常见的精神健康问题，比如对减轻抑郁和焦虑具有显著的效果(Khoury et al., 2015; Hofmann et al., 2010; Khoury et al., 2013)。

随着互联网的普及，针对不同人群、不同症状的网络干预越来越多(Andersson & Cuijpers, 2008; Boettcher et al., 2014)，与此同时，线上 MBIs 也在迅速发展，且对改善正念水平和心理困扰(包括压力、焦虑和抑郁等)具有显著的影响(Spijkerman et al., 2016)。与线下相比，线上 MBIs 有诸多优势

收稿日期：2023-11-22

通讯作者：刘兴华, E-mail: xinghua_liu@pku.edu.cn

(Andersson & Titov, 2014)，包括：(1)易于获取; (2)时间灵活; (3)保护隐私; (4)减少了对治疗师的依赖; (5)成本更低等。数字化正念干预正在为 21 世纪正念教学的扩展传播提供一条新的道路。另外，世界卫生组织发布的《2022 年世界精神卫生报告》显示, "在新冠大流行的第一年，全球抑郁症和焦虑症等常见精神疾病的发病率增加了 25%以上"。同年在《科创中国.院士开讲》中，陆林院士也指出，在新冠疫情发生以来，全球新增了超过 7000 万抑郁症患者, 9000 万焦虑症患者。就我国而言，整个社会在治疗精神心理健康问题方面也存在着比较大的资源需求缺口，大力发展线上自助 MBIs 项目可为此提供更便利、易得的心理干预资源。

虽然线上 MBIs 优势明显，但依从性偏低是一个非常突出的问题(Sieverink et al., 2017)。关于参与者依从性的话题一直是当前研究比较关注的重点，但根据研究项目的不同，它的定义并不统一。它通常被定义为参与者在应用程序中完成的登录次数或完成会话或模块的数量(Sieverink et al., 2017)，比如参与者花在干预上的时间、练习的模块数量、完成的课程数量等。总体上来说，线上 MBIs 的依从性从 35%到 92%不等(Sommers-Spijkerman et al., 2021)。另外，基于 Winter 等人(2022)关于 19 项线上 MBIs 项目的元分析结果显示，参与者对线上正念课程的总体平均依从性仅为 56% (*SD* = 15%)。目前研究显示，较高的依从性对改善参与者的治疗效果有积极影响(Gotink et al., 2017)，而且促进参与者长期坚持和参与线上 MBIs 可能会最大限度地发挥其潜在价值和效果(Beintner et al., 2019)，所以，随着线上 MBIs 的快速发展，如何提高参与者的依从性，是一个非常值得研究的课题。

1.1 诗歌与正念干预相结合的研究

关于以上线上 MBIs 存在的问题，是否可以通过进一步丰富其内容和形式来提高参与者的依从性呢？经查阅相关的文献资料，我们注意到，诗歌作为一种非正式的形式介入心理疗法已经很长时间，并已成为表达艺术疗法一种新的形式(Heimes, 2011; Mazza, 2016)。关于诗歌疗法的效用机制，Alfrey 等人(2021)通过对过往 14 篇相关文献的元分析，提出了 EFECT (Engaging, Feeling, Exploring, Connecting, Transferring)模型，该模型可以简单地描述为 5 个任务：(E)参与——吸引和留住参与者。参与进来是诗歌治疗起效的关键，包括吸引力、安全性和可持续性三个方面。(F)感受——引发人们对想法、情感和感官体验的觉察。感受在诗歌治疗过程中发挥着重要作用，它可以概括为对情感、想法、行为和身体感受的主观意识。(E)探索——了解一个人的过往经历是心理治疗的一个重要目标，诗歌就是一个很好的突破口。(C)连接——诗歌可以作为唤起和沟通的手段，与自己、他人、社会建立最广泛的联系。(T)转移——通过书写将想法、感情或经历从头脑中转化为诗歌形式的过程。但是，诗歌与心理治疗的融合，切忌生搬硬套，需要进行有机的结合。诗歌是一种很具个性化的文化艺术表达形式，在理解上对个体的知识水平、认知能力考验相对较大，因此，在结合诗歌进行心

理干预时，治疗师需谨慎考虑诗歌的内容和形式与参与者的适应性。例如，Shafi (2010)就以日本 renku 的诗歌形式成功地用于治疗精神分裂症患者。在诗歌与心理干预治疗结合的过程中，专家建议不能仅仅是被动地阅读别人的文字，也希望其能成为一种当下的创造行为，可以通过对一首诗歌的积极解读，或者引导参与者创作他们自己的诗歌来达到治疗效果。比如，参与者可以选择用诗歌的形式来记录当天的情绪事件，这个过程本身就是建立在接纳情绪事件的基础之上，可以有助于减轻情绪事件对其的不利影响。

同样值得注意的是，诗歌也被视为正念干预治疗的一种重要补充(Shapiro, 2001)，目前已经有一些诗歌被应用于正念认知疗法(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT; Segal et al., 2002)和正念减压疗法(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR; Santorelli et al., 2017)。Segal 等人(2012)认为诗歌是一种媒介，可以让人们更好地与正念产生连接。比如, Segal 就曾引用美国当代诗人玛丽.奥利弗的诗歌《野雁》中的片段：“不管你是谁，不管你有多寂寞，这个世界向你提供它自己的想象，像大雁一样召唤着你，刺耳而又令人兴奋——一遍又一遍地宣告着你在万物之中的地位……” 采用这段诗歌来说明“接纳”的重要性，而“接纳”是正念最重要的核心理念之一。同样，Kabat-Zinn (2013)也曾使用了巴勒罗.聂鲁达的诗歌《保持安静》，里面有这样一段直接且简单的诗句：“保持安静，让我们从一数到十二……” 这与正念练习时的指导语非常相似。再比如，Cayoun (2014)在他的书中，在正念认知行为疗法的每一章开篇，都引用了来自东方精神思想家的语录，比如佛陀、老子等的语录，来帮助参与者去理解本章节的正念主题。因此，在日常正念练习中，结合诗歌的指导方式可能更有利于帮助参与者理解正念相关的概念和内容。

那么，中国诗词作为国人一种喜闻乐见的文学艺术形式，中国诗词和正念干预结合是否可以提高参与者的依从性呢？查阅相关文献，发现目前没有中国诗词和正念干预相结合的研究。中国诗词不同于国外散文形式的诗歌，它们蕴含着中华民族几千年的处世哲学和人生智慧，具有天然的文化属性，诗词也被称为是“只有中国人才懂的浪漫”。另外，新时代下，让中华优秀传统文化得到创造性转化，创新性发展，更好地服务于人民大众，这也是 2023 年 6 月 2 日在文化传承发展座谈会上，习近平总书记提出的新时代新的文化使命。所以如何将中国传统文化与现代心理学进行结合创新，非常值得探索，其中将中国诗词和正念干预进行有机融合就是一次新的尝试。本次研究尝试将中国诗词与情绪困扰的正念干预(Mindfulness Intervention for Emotional Distress, MIED; Liu, 2024) 4 个策略进行结合，开发一种网络自助正念干预方案。

1.2 情绪困扰的正念干预

情绪困扰的正念干预(MIED; Liu, 2024)是结合 MBSR 和情绪障碍跨诊断治疗统一方案(Unified

Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders, UP; Barlow et al., 2010)开发而成。其中，UP 强调情绪的适应性和功能性，帮助人们进行积极的认知重评，促进更多的情绪容纳力，并寻求识别和纠正不适应的行为，以达到调节情绪体验的效果(Ellard et al., 2010; Farchione et al., 2012)。大量研究已经证明了 UP 在治疗情绪障碍方面的有效性，且具有中等至较大的效应量(Carlucci et al., 2021)。与其他 MBIs 相比，MIED 将 MBSR 与 UP 进行结合，直接针对了情绪障碍共有的心理病理机制(Ju et al., 2022; Liu, 2024)。它包括 4 种减少情绪困扰的策略：第一种策略是将更多的时间和精力投入生活。通过进行正式和非正式的正念练习，去面对生活中的困难情境，鼓励人们逐步恢复到正常的生活状态中。第二种策略是调适对不舒服的身体和精神现象的容纳力。例如，采用内感受和情绪暴露任务，提高个体对身心感受的耐受度。第三种策略是识别和减少过度的情绪性行为，其中主要是情绪驱动行为和回避行为。第四种策略是把想法当作想法，提高认知灵活性。所有这些策略都以潜移默化的方式融入到 MIED 项目的实践中。目前，已有研究显示 MIED 对焦虑抑郁情绪困扰的干预效果。一项针对亚临床人群的初步研究发现，与等待对照组相比, MIED 组的正念、焦虑、抑郁和一般情绪困扰问题显著改善(Ju et al., 2022; He et al., 2023)。一项具有多个时间点测量的随机对照试验证明，MIED 项目通过提高参与者的正念水平和减少经验回避，起到缓解情绪困扰的目的，为情绪障碍患者缓解情绪困扰提供了一种可行有效的方法(Li et al., 2023)。

考虑到情绪困扰的正念干预(MIED)主要面向的是具有中度以上情绪困扰的个体(K10 ≥ 22; Kessler et al., 2002; Andrews & Slade, 2001)，为了进一步服务更广泛的人群，刘兴华老师及其团队以 MIED 的 4 个策略为核心开发了《互联网自助情绪管理的正念课程》 (Internet-based mindfulness-based emotion management; iMBEM)。该课程不对参与者进行情绪困扰程度的区分，面向更多的普通人群，旨在帮助参与者了解情绪，发挥情绪的功能，减少情绪对工作、生活带来的不良影响，提高情绪稳定性、工作效率和生活品质。由于本次研究的对象也是普通人群，主要面向年龄 18~65 岁、无重大躯体和精神疾病、正念新手或无经验者，所以本研究使用的课程尝试在 iMBEM 基础上进行二次开发，以 MIED 的 4 条策略为切入点与中国诗词进行融合。另外，在过往线上 MBIs 的研究中, MBSR、MBCT 和接纳与承诺疗法(Acceptance and Commitment Therapy, ACT)等是最常被用来研究的重点(Spijkerman et al., 2016)，本次将 MIED 的 4 条策略与中国诗词进行结合，在一定程度上丰富了目前 MBIs 的形式和内容，特别是具有中国特色的线上 MBIs，可以为人们日常实践提供更多的选择和指导，这也增加了这项研究的社会价值和意义。

综上所述，本次研究聚焦于开发融合中国诗词的线上自助正念干预方案，并探索其是否对提高参与者依从性存在一定的积极影响。

2 研究 1：融合诗词的线上正念干预开发与可行性评估

2.1 研究方法

2.1.1 参与者

本次研究的参与者采用网络招募，参与者可通过扫描海报上的二维码完成问卷报名。招募要求：(1)年龄 18~65 岁; (2)无重大躯体和精神疾病; (3)正念新手或无经验者。本研究共有 52 名参与者报名，并完成干预前测试进入自助正念打卡微信小程序，参与者平均年龄 34.37 岁(SD = 8.65)，女性 42 人，占比 80.77%。

2.1.2 研究程序

正念干预是依托微信小程序"正念研习"展开，为期 49 天，课程内容详情见表 1。所有参与者需要完成前后测，分别是在课程开始前完成第 1 次测量，课程结束后一周内完成第 2 次测量。两次测量均包括正念水平、知觉压力、总体幸福感等量表，其中第 2 次测量增加了有关干预可行性的问题，详见下文"测量工具"。

本次研究使用的《融合中国诗词的情绪管理自助正念课程》是结合《互联网自助情绪管理的正念课程(iMBEM)》开发而成，将中国诗词融入到每天的练习当中，正念干预练习主要分为 4 个模块：

(1)正念练习环节。该模块主要跟随正念指导语音频进行正念练习，正念指导语音频由资深正念老师录制完成。每天保证至少 15 分钟正式的正念练习，这是正念干预取得效果的基础。练习内容包括正念身体扫描、正念觉察呼吸、正念吃葡萄干、正念伸展、正念行走、慈心禅、三步呼吸空间等，同时也包括对练习过程中的要点说明。

(2)正念诗词环节。该模块包括三个部分：1)中国诗词的解读聆听(3~5 分钟), 2)正念书写(3~5 分钟), 3)正念朗读(1~3 分钟)。这三部分内容均为音频资料，由本文作者王彪录制完成。中国诗词的题材主要来源于北京师范大学康震老师编写的《古诗词 81 课》，以及天津人民出版社出版的《唐诗鉴赏》和《宋词鉴赏》。诗词的筛选标准主要是依据 MIED 的 4 个策略：①投入生活; ②调适痛苦容纳力; ③调适情绪性行为; ④提升认知灵活性。诗词解读聆听的音频会将诗人的生平介绍、创作背景、诗文内容等以故事叙述的形式呈现，让学员充分感受诗词中传递出来的觉察、接纳等正念理念，最终落脚点都会回到 MIED 四个策略的 1~2 条上。正念书写环节的音频开始会提醒参与者准备好笔(签字笔、毛笔均可)和纸质的纸张，重点强调放慢书写的速度，提醒参与者注意对当下整个书写过程中动作和感受的觉察。课程会提供边读边写的示范录音以供参与者参考，参与者也可以按照自己的节奏完成正念书写。正念朗读环节的音频要求参与者依照刚刚书写的诗词，抑扬顿挫且带有感情地大声朗读 1~3 遍，同时也录制示范音频以供参考。在 49 天(总共 7 周)的课程安排中，周一至

周五每日更新一首诗词，周六、日则从本周 5 首诗词中任选最喜欢的一首诗词再次进行正念聆听、书写和朗读练习，整个课程中总共融入了 35 首中国诗词。

(3)材料阅读环节。材料阅读部分主要选摘正念、情绪管理相关内容的文本材料提供给参与者，以提升参与者对正念练习的整体认知。

(4)课后任务环节。课后任务根据 MIED 提出的缓解情绪困扰的 4 条策略设计。

表 1 列出了该程序的详细大纲。4 个模块完成之后，要求每位参与者在“正念研习”小程序上记录每天的打卡日志。该程序设定：(1)若当日学员不小心忘记打卡或出现漏打卡，次日不可以补打卡。(2)若当日出现重复打卡，系统自动算作一次打卡。另外，为保障学员能够坚持练习，在项目启动阶段，倡导大家自行组建三人练习小组，彼此相互监督提醒完成每天练习。在课程设计过程中，为每首诗词配上相应的山水人物图片，增加诗词的意境和美感，提升对参与者的吸引力。

表 1　融合中国诗词的正念干预课程大纲：所涵盖的模块、主题和组件

时间		每日主题	正念练习内容	正念诗词环节：聆听、书写、朗读		阅读材料	课后任务
				选取的诗词	体现策略		
第一周	1	课程介绍与目标	觉察呼吸	《终南别业》	①	《课程介绍》	制定课程目标
	2	动机与承诺	觉察呼吸	《望岳》	①④	《动机与承诺》	决策工作表和困难预案
	3	正念觉察练习	进食葡萄干	《锦瑟》	①	《什么是正念》	练习体验随笔
	4	身体扫描	身体扫描	《山居秋暝》	①	《如何在日常练习正念》	正念刷牙
	5	觉察与接纳	身体扫描	《桃花庵歌》	①②	《倡导一心一用》	正念洗脸
	6	正念练习操作要点	身体扫描	以上五首选其一		《正念重在行动》	正念穿衣
	7	认识情绪	身体扫描	以上五首选其一		《情绪的功能》	正念写字
第二周	8	觉察呼吸感受	觉察呼吸	《鸟鸣涧》	①	《觉察呼吸练习要点》	体验生活中的正念
	9	了解你的情绪	身体扫描	《颂平常心是道》	②	《了解情绪体验三成分》	连线九点图
	10	认知：对事件判断和解释	觉察呼吸	《题西林壁》	①④	《九点图解答实例》	思考题:理解“认知”
	11	感受：当时身心感受	身体扫描	《将进酒》	①②	《情绪身体反应和功能》	思考题:理解“感受”
	12	行为：当时的反应	觉察呼吸	《小池》	①	《如何对待正念练习》	思考题:理解“行为”
	13	情绪觉察	身体扫描	以上五首选其一		《情绪觉察》	情绪三成分记录
	14	情绪日志	觉察呼吸	以上五首选其一		《记录情绪日志》	记录情绪日志
第三周	15	正念伸展练习	正念伸展	《虞美人.春花秋月何时了》	②	《不舒服感受》	完成情绪日志
	16	情绪如何带来困扰	觉察呼吸	《丑奴儿.书博山道中壁》	②	《情绪不利影响的产生》	完成情绪日志

	17	缓解情绪困扰策略	正念伸展	《定风波.莫听穿林打叶声》	②	《情绪管理的策略》	完成情绪日志
	18	回避行为和情绪驱动行为	觉察呼吸	《浪淘沙.帘外雨潺潺》	②	《回避和情绪驱动行为》	练习体验随笔
	19	识别回避/情绪驱动行为	正念伸展	《酬乐天扬州初逢席上见赠》	①②	《情绪管理从行动开始》	情绪驱动/回避行为
	20	想法只是想法	觉察呼吸	以上五首选其一		《如何对待想法》	从情绪日志回顾自己的想法
	21	正念行走	正念行走	以上五首选其一		《正念行走说明》	
第四周	22	挑战性任务 1	觉察呼吸/身体扫描/正念伸展(每天可选 1~2 项练习，保证至少 15 分钟)	《夜坐二首.其二》	③	《完成一件挑战性任务》	设定挑战性任务
	23	挑战性任务中运用正念		《冬夜读书示子聿》	①③	《在挑战性中运用正念》	练习体验随笔
	24	中期总结：目标、收获、付出		《竹石》	①②③	《正念是为了减少想法吗》	中期总结
	25	主动体验不舒服的感觉		《卜算子.自嘲》	②③	《主动体验不舒服感受》	检视任务的完成情况
	26	提升认知灵活性		《观书有感》	④	《想法只是想法》	检视任务的完成情况
	27	练习的几个常见问题		以上五首选其一		《练习中遇到的问题》	检视任务的完成情况
	28	三步呼吸空间	三步呼吸空间	以上五首选其一		《三步呼吸空间操作方法》	检视任务的完成情况
第五周	29	挑战性任务 2	觉察呼吸/身体扫描/正念伸展/慈心禅/正念行走(每天可选 1~2 项练习，保证至少 15 分钟)	《活水亭观书有感.其二》	③	《慈心禅练习》	设定挑战性任务
	30	探索不舒服的身体感觉		《临江仙.送钱穆父》	②	《探索不舒服身体感受》	检视任务的完成情况
	31	如何对待不想要的想法		《行路难.其一》	②③	《对待不想要的想法》	检视任务的完成情况
	32	接纳的范围		《西江月.日日深杯酒满》	①②	《接纳的范围》	检视任务的完成情况
	33	正念练习的理想状态		《大林寺桃花》	④	《练习的理想状态》	检视任务的完成情况
	34	如何对待急躁感受		以上五首选其一		《面对急躁》	检视任务的完成情况
	35	接纳感受，投入当下		以上五首选其一		《我变得佛系了吗？》	检视任务的完成情况

第六周	36	挑战性任务 3	觉察呼吸/身体扫描/正念伸展/慈心禅(每天任选 1~2 项练习，保证至少 15 分钟)	《卜算子.咏梅》	②③		设定挑战性任务
	37	再谈接纳注意事项		《退步》	②④		回顾进展
	38	坚持练习，每天都是新的开始		《春夜喜雨》	①③	《坚持练习》	练习体验随笔
	39	主动面对更困难的情绪		《早发白帝城》	①	《主动面对困难情境》	检视任务的完成情况
	40	应对拖延：启动工作		《明日歌》	①③	《如何应对拖延》	检视任务的完成情况
	41	需要想象处在美好的情境中吗		以上五首选其一		《不必要想象美好情境》	检视任务的完成情况
	42	如何对待正念中的问题		以上五首选其一		《正确理解正念》	检视任务的完成情况
第七周	43	挑战性任务 4	觉察呼吸/身体扫描/正念伸展/慈心禅(要求：每天任选 1~2 项练习，保证至少 15 分钟)	《墨梅》	①③		设定挑战性任务
	44	不用喜欢挑战性任务		《水调歌头.黄州快哉亭赠张偓佺》	②③	《面对挑战性任务》	检视任务的完成情况
	45	直面困难情境，完成挑战性任务		《秋词.其一》	②③		检视任务的完成情况
	46	回顾与总结		《临江仙.滚滚长江东逝水》	①②④		回首来时路
	47	理解收获的来源		《定风波.南海归赠王定国侍人寓娘》	①②	《收获的来源》	理解收获的来源
	48	设定新目标		以上五首选其一			给未来的信
	49	结束也是开始		再读《终南别业》	①	《日常正念练习参考》	如何将正念融入日常

注：MIED 四个策略：①投入生活；②调适痛苦的容纳力；③调适情绪性行为；④提升认知灵活性。

2.1.3 测量工具

基于 Bowen 等人(2009)提出的检验项目可行性标准，并参考 González-García 等人(2021)在新冠期间进行的一项线上 MBIs 项目可行性研究报告，本次研究的可行性评估聚焦于 5 个维度：可接受性、需求性、可执行性、实用性、有效性检验。具体的测量项目如下。

可接受性，指该项目在多大程度上被认为是合适的、令人满意的、有吸引力的。它通过 5 个项目进行测量，包括参与者“是否期待继续参加该课程？” “是否愿意将该课程推荐给您的朋友？” “对课程形式的满意度？” “对课程内容的满意度？”以上项目评价分别从“非常愿意/满意、较愿意/满意、一般、不愿意/满意”四个选项中勾选，第五个项目是采用 Likert 量表(1-不满意，10-非常满意)对整个项目的满意程度来进行评估。需求性，用户在多大程度上认为对自己有帮助。它通过两个测量项目“你认为这些练习对你有哪些帮助？”和“课程中哪部分对您帮助比较大？”来进行评估。可执行性，指干预措施按照计划执行的程度，即参与者在多大程度上能够按照课程计划完成每天的课程内容和任务。实用性，指在没有外力干扰的情况下利用现有的手段、资源和环境，参与者多大程度上可以参与该项目。由于本次实验是网络招募，参与者来自全国各地，而且整个干预过程都是线上完成，所以可执行性和实用性通过项目的依从性和留存率进行评估。依从性定义为在 49 天的课程中参与完成 70%及以上课程进度的人数占比，即累计正念打卡天数 ≥ 35 天的人数占全部人数的比率；留存率定义为课程结束后一周内完成后测问卷的人数占比。有效性检验是通过对干预前和干预后五因素正念水平、知觉压力、总体幸福感的水平差异进行评估的。

五因素正念量表(Five-Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ; Baer et al., 2006; Deng et al., 2011)。FFMQ 包含 39 个项目，包含：观察、描述、觉知地行动、不评判、不反应 5 个维度, Deng 等人(2011)修订了 FFMQ 的中文版。要求参与者评价每个项目的描述与自己情况的符合程度，使用 5 点 Likert 量表进行评分, 1 = 一点也不符合, 5 = 完全符合。该问卷在本研究中内部一致性信度良好, Cronbach’s alpha = 0.953。

知觉压力量表(Chinese Perceived Stress Scale, CPSS; Cohen et al., 1983; 杨廷忠，黄汉腾，2003)。该量表共 14 个项目，采用 0 (从来没有) ~ 4 (很多)5 点计分的方式，总分为各项目得分之和。得分越高说明在日常琐事、重大事件以及因资源的改变等三种情境导致的压力越大。该问卷在本研究中内部一致性信度良好, Cronbach’s alpha = 0.826。

总体幸福感量表(General Well-being Schedule, GWB)。该量表最早是由美国国立卫生统计中心 Fazio 研发，后来我国学者段建华(1996)对其进行了修订，主要用于测评个体近一个月的总体幸福感水平。6 个维度共包括 18 个条目：对生活的满意和兴趣，对健康的担心，精

力、忧郁或愉快的心情，对情感和行为的控制及松弛和紧张。量表总分越高，就代表主观幸福感越强。该问卷在本研究中内部一致性信度良好, Cronbach's α = 0.887。

2.2　数据分析

使用 SPSS 27.0 进行数据分析。采用配对样本 *t* 检验对干预前后的效果进行分析。

2.3　研究结果

2.3.1　可接受性

可接受性通过 5 个项目测量，其中 4 项结果见表 2。

表 2　四个项目测量结果的人数占比

序号	项目	非常愿意/期待	较愿意/期待	一般	不太愿意/期待
1	您是否愿意继续参加该课程？	81.25%	14.58%	4.17%	0%
2	您是否愿意推荐给您的朋友？	87.5%	10.42%	2.08%	0%
3	您对课程的内容是否满意？	81.25%	18.75%	0%	0%
4	您对课程的形式是否满意？	81.25%	18.75%	0%	0%

在回答“您对本期正念诗词课程整体评价”时，采用(1~10) Likert 量表评价，平均得分为 9.48 分(SD = 0.83)。整体上该项目的可接受性是比较高的。

2.3.2　需求性

在回答“你认为这些练习对你有哪些帮助”时，回答主要涉及三方面：增强了接纳能力(83.33%)，提升了觉察能力(79.17%)，减轻了压力和焦虑(72.92%)。在回答“课程中哪部分对您帮助比较大”时，排名前三位的分别是正念觉察呼吸(79.17%)，正念身体扫描(68.75%)，正念诗词的听写读练习(66.67%)，如图 1。

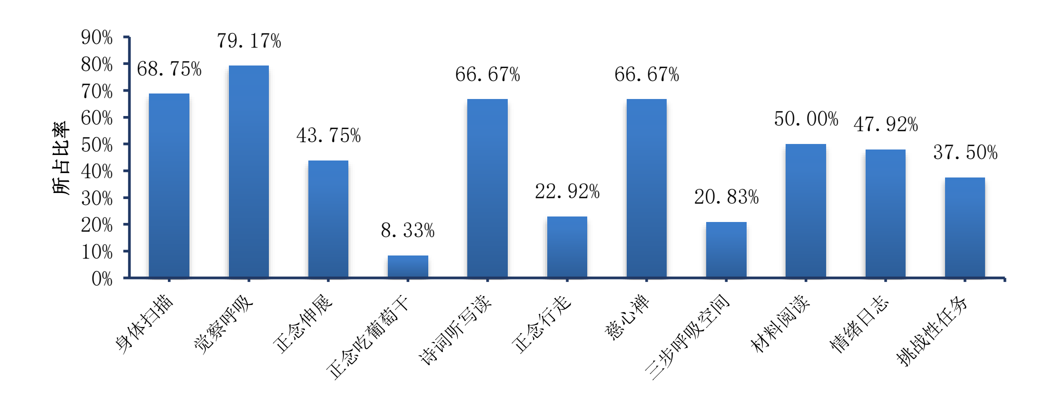


图 1　针对“课程中哪部分对您帮助比较大”各环节所占比率

2.3.3　可执行性和实用性

52 名参与者在为期 49 天的网络自助正念课程中，完成 70%以上课程内容，即累计正念打卡天数 ≥ 35 天的人数为 47 人，依从性 90.38%。课程结束一周内完成后测问卷的参与者有 48 人，留存率为 92.31%。考虑到本项目是基于微信小程序的纯网络自助正念课程，以上结果表明项目可执行性和实用性整体较好。

2.3.4 有效性检验

本次研究将累计打卡天数 ≥25 天的参与者数据纳入有效分析数据，共有 48 人满足要求。干预后，FFMQ 水平($p < 0.001$)、GWB 水平($p < 0.001$)得到显著提升，CPSS 水平($p < 0.001$)得到明显下降，如图 2 显示了干预前和干预后的水平差异。实验结果最终显示，本次融合中国诗词的正念干预在 FFMQ、CPSS、GWB 三个维度的改善效果均显著。此外，FFMQ 水平显示大效应量，CPSS 和 GWB 显示中等效应量。表 3 显示了干预前后的平均差值、p 值和效应量。

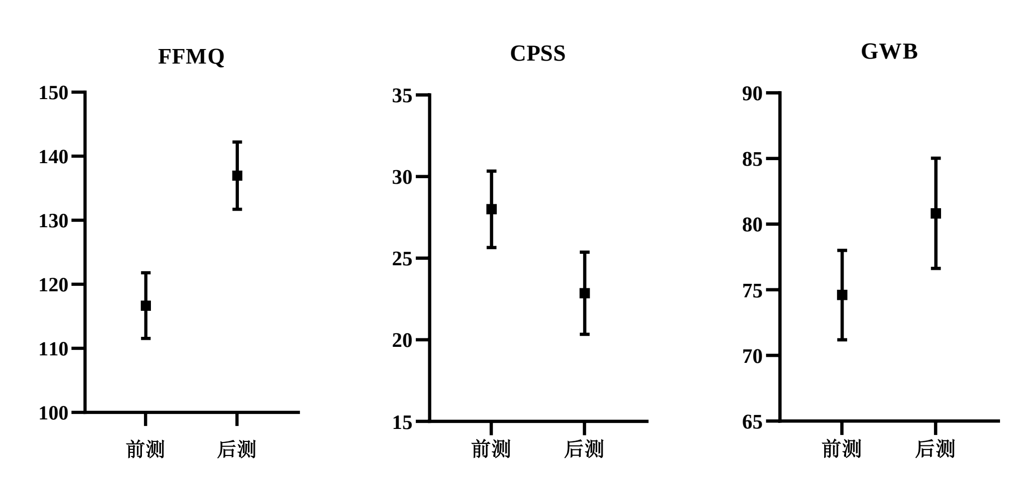


图 2 干预前后的比较:均值及其置信区间(■ mean95% CI)

表 3 干预前后比较：平均差值、*p* 值和效应量

变量	平均差值	标准差	95%置信区间		t	p	Cohen's d	95%置信区间	
			下限	上限				下限	上限
FFMQ	20.48	17.48	15.40	25.56	8.12	<.001	1.33	0.94	1.72
CPSS	5.15	7.15	3.07	7.22	4.99	<.001	0.72	0.40	1.04
GWB	6.17	9.40	3.44	8.90	4.54	<.001	0.66	0.34	0.97

注：FFMQ、GWB 的差值是后测−前测, CPSS 的差值是前测−后测。其中 FFMQ，全称 Five-Facet Mindfulness Questionnaire，表示五因素正念水平; CPSS，全称 Chinese Perceived Stress Scale，表示知觉压力水平; GWB，全称 General Well-being Schedule，表示总体幸福感水平。

2.4　小结

本研究将中国诗词融入到正念干预中，开发了融合中国诗词的线上自助正念干预方案，并进一步验证其可行性。结果发现，在可接受性、需求性、可执行性、实用性、有效性检验均表现良好，其中干预后个体的正念水平、总体幸福感显著提高，知觉压力水平显著下降。以上结果表明，融合中国诗词的网络自助正念干预是可行的。参与者认为干预是有效果的。

3　研究 2：有无诗词对线上正念干预依从性的影响

研究 2 为随机对照实验，主要探索比较有无中国诗词的线上 MBIs 对参与者依从性的影响。

3.1　研究方法

3.1.1　参与者

参与者同样采用网络招募，招募要求：(1)年龄 18~65 岁；(2)无重大躯体和精神疾病；(3)正念新手或无经验者。网络招募报名 258 人，最终入组 245 人，其中实验组 118 人，对照组 127 人。参与者人员平均年龄 33 岁(SD = 7.87)，其中女性 183 人，占比 74.70%。

3.1.2　研究程序

研究流程见图 3。为减少参与者的诗词偏好对本研究结果可能产生的影响，招募环节并未出现“正念诗词”等相关内容。网络报名 258 位学员，按照报名顺序依次编号，再通过 SPSS 的随机数字生成器随机分为两组：A 为实验组，参加融合中国诗词的正念课程，B 为对照组，参加没有诗词的课程。课程均为 49 天，除了实验组加入了正念诗词环节之外，A、B 两组的课程内容完全一致。由于课程都是依托微信小程序开发，所以 AB 两组参与者均需在开课前登录小程序完成注册登记才算正式入组。最终入组的参与者 245 人，其中 A 组 118 人，B 组 127 人。所有参与者需要在课程开始前完成前测，在课程的第 24~25 天完成中测，课程结束后一周内完成后测。3 次测量以 FFMQ、CPSS、GWB 量表为主。

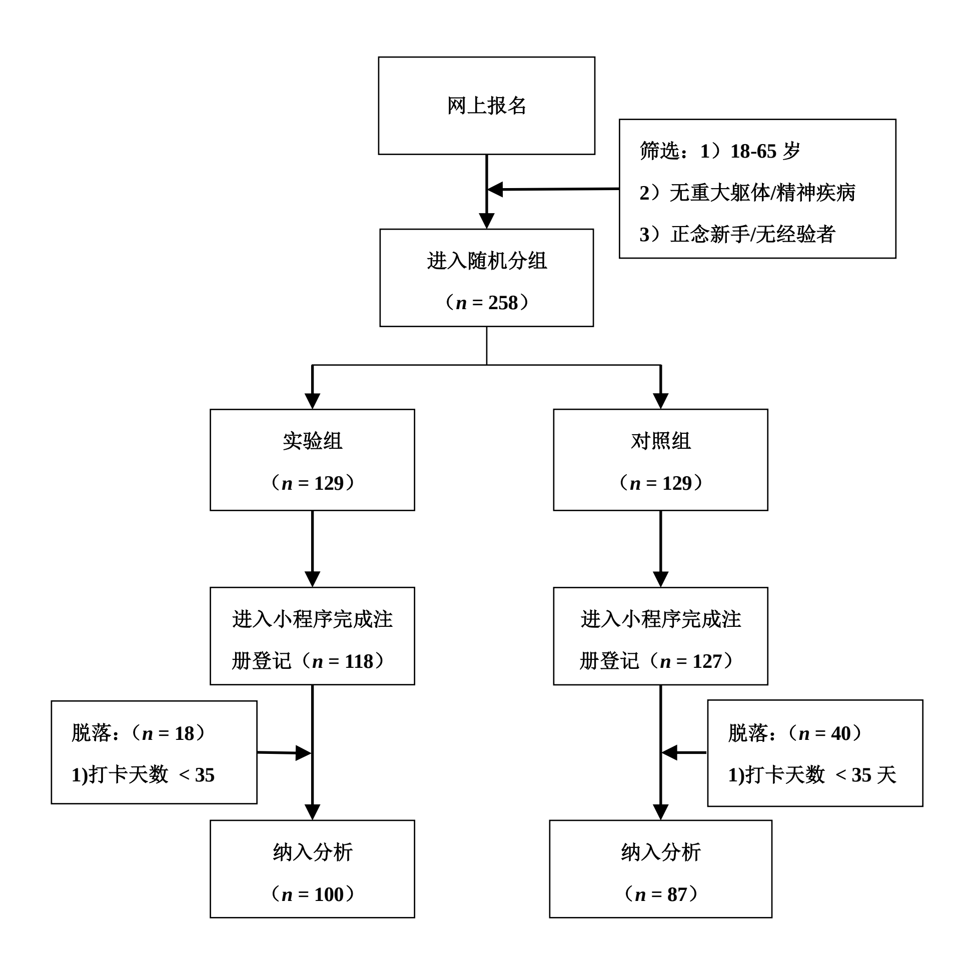


图 3　研究流程图

3.1.3　测量工具

FFMQ 量表、CPSS 表、GWB 量表。与研究 1 所用量表一致。

3.2　数据分析

使用 SPSS 27.0 进行数据统计分析。通过 *t* 检验和卡方检验分析两组实验人员各变量基线值的差异。课程结束后，通过卡方检验对两组实验依从人数统计分析。同时采用 2 (组别) × 3 (时间)重复测量方差分析对干预效果进行检验。

3.3　研究结果

3.3.1　人口学信息统计

表 4 展示了基线人口学数据的结果，实验组 118 人，女性占比 77.97%，平均年龄为 33.19 岁(SD = 8.77)，学历本科及以上 113 人，占比 95.76%；对照组 127 人，女性占比 71.65%，平均年龄为 32.80 岁(SD = 6.97)，学历本科及以上 119 人，占比 93.70%。两个组的样本在年龄(p = 0.70)，性别(p = 0.26)，学历(p = 0.47)上没有显著差异，在 FFMQ (p = 0.62)，CPSS (p = 0.28)，GWB (p = 0.10)基线水平也没有显著差异。

表 4　基线人口统计学信息

变量	实验组(n = 118)	对照组(n = 127)	t	χ^2	p
	M (SD)	M (SD)			
年龄	33.19(8.77)	32.80(6.97)	0.38		0.70
性别				1.27	0.26
男	26	36			
女	92	91			
学历				0.52	0.47
本科及以上	113	119			
本科以下	5	8			
FFMQ	114.27(17.18)	115.40(18.89)	−0.49		0.62
CPSS	29.44(9.09)	30.72(9.19)	−1.10		0.28
GWB	71.59(13.68)	68.78(13.29)	1.63		0.10

注：其中 FFMQ，全称 Five-Facet Mindfulness Questionnaire，表示五因素正念水平; CPSS，全称 Chinese Perceived Stress Scale，表示知觉压力水平; GWB，全称 General Well-being Schedule，表示总体幸福感水平。

3.3.2　有无诗词线上正念干预效果比较

采用两因素重复测量方差分析，结果显示，在正念水平、知觉压力、总体幸福感等方面，组别和时间的交互效应均不显著，$F(1, 243) = 0.33, p = 0.66; F(1, 243) = 1.71, p = 0.19; F(1, 243) = 1.35, p = 0.26$。组别的主效应也均不显著，$F(1, 243) = 0.27, p = 0.60; F(1, 243) = 0.39, p = 0.54; F(1, 243) = 2.01, p = 0.16$。时间的主效应均显著，$F(1, 243) = 294.47, p < 0.001, \eta^2 = 0.55; F(1, 243) = 145.19, p < 0.001, \eta^2 = 0.37; F(1, 243) = 128.63, p < 0.001, \eta^2 = 0.35$。

3.3.3　有无诗词对线上正念干预依从性的影响差异

本次研究中，实验组正式入组的 118 名参与者，完成 70%以上课程内容，即累计正念打卡 ≥ 35 天的人数为 100 人，依从性为 84.75%；对照组正式入组的 127 名参与者，完成 70%以上课程内容，即累计正念打卡 ≥ 35 天的人数为 87 人，依从性为 68.50%。两组数据对比：实验组比对照组高出 16.25% (p = 0.003)。从实验结果可以得出，融入中国诗词的线上 MBIs 相较没有诗词的线上 MBIs，参与者依从性显著提升，即中国诗词元素的加入明显提升了参与者的课程参与度和完成度。

3.4　小结

研究结果显示，在正念水平、知觉压力水平、总体幸福感等改善效果相同的情况下，融

合中国诗词的线上 MBIs 显著提升参与者的依从性，说明融入中国诗词在一定程度上能够提高学员的参与积极性和项目的完成度。

4 总讨论

4.1 融合诗词的线上正念干预开发与可行性评估

研究 1 将中国诗词和 MIED 结合开发了融合中国诗词的线上自助正念干预方案。实验数据结果从项目的可接受性、需求性、可执行性、实用性、有效性检验等方面进行评估，证实了融合中国诗词的线上自助正念干预方案的可行性。本研究显示，参与者在正念水平、知觉压力水平、总体幸福感等方面的改善效果均显著。一项关于线上 MBIs 在改善心理健康方面有效性的元分析结果显示，线上 MBIs 对正念水平、幸福感有微小效应量但显著的有益影响，对压力有中等效应量且显著的影响(Spijkerman et al., 2016)。另有研究发现，在线自助 MIED 正念干预对于改善正念水平，有效减少压力、焦虑、抑郁等症状效果显著(Ju et al., 2022; Li et al., 2023; He et al., 2023)，这均与本研究结果一致。

本次融合中国诗词的线上 MBIs 依从性为 90.38%，留存率为 92.31%，Winter 等人(2022)基于 19 项网络正念课程的元分析结果显示，参与者对正念课程的总体平均依从性为 56% (*SD* = 15%)，平均留存率为 78% (*SD* = 15%), Sommers-Spijkerman 等人(2021)关于线上 MBIs 的一项元分析显示总体依从性从 35%到 92%不等，因此，融合中国诗词的线上自助正念干预方案的依从性均处在中等偏上水平。这提示我们，融合中国诗词的线上正念干预，相较其他线上正念干预形式，在提升参与者的参与度和项目完成度上有一定优势。本次研究采用的是纯网络自助模式，在为期 49 天的课程期间，学员均需通过登录微信小程序进行自助的每日正念练习，这对课程的设计质量提出了更高要求，结果显示本次融合中国诗词的纯线上自助课程满意度达到 9.48 分(*SD* = 0.83)。鉴于正念应用程序和数字课程的广泛使用，在线 MBIs 正迅速成为世界各地人们学习正念的主要方式(Mrazek et al., 2019)，与此同时，进一步结合中国传统文化，深刻理解正念的心理学内涵，也是目前正念研究的重要方向(谌梦桂等, 2018)。本次融合中国诗词的正念研究不但丰富了在线 MBIs 的形式和内容，为人们提供了更多选择，同时在一定程度上也推动了中国传统文化的传播。

4.2 有无诗词对线上正念干预依从性的影响

首先研究 2 两组实验在正念水平、知觉压力水平、总体幸福感等方面均得到了改善，且无显著差异，说明有无诗词的在线 MBIs 对以上几个水平的改善效果一致。我们可以初步判断对干预效果起决定性作用的不是诗词环节，而是基于 MIED 的正念干预本身。这与线上

MIED 正念干预项目能有效改善正念、压力，减少一般情绪困扰(Ju et al., 2022; Li et al., 2023; He et al., 2023)的研究结果一致。

本次研究的重点是有无诗词对参与者依从性的影响。研究结果显示，融合诗词的线上 MBIs 比没有诗词的线上 MBIs 具有更高的依从性，诗词元素在一定程度上能够提高参与者的参与积极性和项目完成度。考虑到研究 1 中参与者对诗词个人偏好因素可能对依从性产生的影响，研究 2 在参与者招募和随机分组完成之前，并未告知参与者正念干预包含有中国诗词的相关内容。结果显示，研究 2 实验组的依从性 84.75%，与研究 1 依从性 90.38%相比虽略有下降，但相较对照组的 68.50%，实验组的下降幅度并不大。说明对大多数国人而言，不管基线水平人们对中国诗词的个人偏好如何，融入诗词元素后都可以在一定程度上提升人们参与正念干预的积极性和完成度。根据 Alfrey 等人(2021)提出的诗歌疗法的 EFECT 效用机制模型，参与者能够留下来坚持完成课程，首先一个原因可能与诗词本身具有一定吸引力有关，这从理论上来说包括人们对艺术的泛文化熟悉(Zaidel, 2014)和它们本身的内在回报(Dissanayake, 2019)，即对大部分中国人而言诗词并不陌生，普遍认为诗词是一项有趣或令人愉快的艺术形式，或者对诗词有一种文化身份的认同，从而能够更好地吸引和留住参与者。其次，正念诗词环节的融入，比如诗词的解读聆听，可以作为唤起和沟通的手段，让参与者与自己、他人、社会建立最广泛的联系，通过诗词中包含的画面或思想唤起参与者的情绪情感，这可能在一定程度上促进了自我的连接。已有研究发现，诗歌可以让参与者与自我的潜意识产生更多连接，让人感觉更有能力、创造力和信心(Reid, 2016)。同样，诗歌能让参与者把他们生活中的故事联系在一起，就像叙事疗法的方式一样，参与者开始回忆和重新编写故事，从理论上讲，这可以提升人的力量和韧性(Morgan, 2000)。最后，诗词的正念书写、朗读可以引发人们对想法、情感和感官更多的觉察，可能会带来更多美好体验。已有研究发现人们的感受和身体的行为表达有很大关系，比如邀请参与者大声朗读诗歌，并收集他们关于说和听的感官体验，发现参与者会将他们的声音表达与情绪体验联系起来，从而达到治疗的效果(Tegner et al., 2009)。已有研究也发现，甚至仅仅通过听口头诗歌就能对减压产生积极影响(Jabarouti et al., 2014)。

4.3　创新与贡献

本次研究首次将中国诗词与正念进行结合，开发了融合中国诗词的正念干预方案，进一步丰富了具有中国特色的心理干预形式。新时代下，将中华优秀传统文化与现代科学理论实践相结合进行创造性转化、创新性发展，是习近平总书记提出的“第二个结合”的关键所在。诗词是中华民族的瑰宝，具有天然的文化属性，融合中国诗词的正念干预是“第二个结合”在

现代心理治疗领域的一次新的尝试和实践。本次研究中将中国诗词以正念解读聆听、正念书写、正念朗读的形式融入到日常练习中，结果显示，将这些元素融入到正念练习之后，提升了参与者的依从性，促进了整个项目执行的完成度，同时增加了趣味性和文化性。目前放眼全球，各种线上 MBIs 项目和实践正在蓬勃开展(Sommers-Spijkerman et al., 2021)，将中国诗词和正念相结合，可以更好地推动中华传统文化在国内乃至国际上的广泛传播。

本次研究设计开发的是完全基于移动互联网的纯自助式正念干预项目，这为正念干预未来的大面积应用推广提供了更多可能性。以往研究发现，为线上 MBIs 参与者提供更多治疗师的指导可能会潜在地提高依从性和治疗结果(Spijkerman et al., 2016)，然而缺点是治疗师的成本一般都是很昂贵的，所以网络纯自助的正念干预方案就显现出了一定优势。本次研究中，除了项目开始前组织了一次线上启动见面会，在接下来为期 49 天的课程中完全由参与者自我监督完成全部线上课程任务，这在一定程度上减轻了带领老师的工作量，也降低了对其相关专业知识水平的要求，减少了对治疗师的依赖。而且研究结果显示，依从性明显高于目前线上 MBIs 的平均水平。

最后，在过往线上 MBIs 研究中，MBSR、MBCT 和 ACT 等干预疗法是最常被用来研究的重点(Spijkerman et al., 2016)。本次研究首次将 MIED 作为主要干预疗法与中国诗词进行了结合，设计开发了更适合中国人的网络自助正念干预方案，这也为未来相关类似线上 MBIs 项目的设计开发提供了一种参考。随着全球进入后疫情时代，线上心理健康服务必将会成为人们应对心理问题的一种重要形式和手段，目前各类线上 MBIs 项目正在各个领域蓬勃开展，相信凭借其方便、快捷、操作性强的特点，必将发挥出更大的社会价值和意义。

4.4 不足和展望

研究也存在一些局限性。首先，研究 1 关于可行性结果的测量，大部分是通过自我报告的方式进行评估，可能会导致常见的方法偏差。其次，本实验所用诗词的选择、主题确定和诗词解读，更多地是实验设计人员参考国内出版的诗词著作典籍再度创作加工而成，具有一定的主观性。未来在对诗词选择和解读的过程中，可以邀请更多相关专业的人士参与其中，同时也可以对诗词表达的内容是否契合正念主题进行线上投票或者专题讨论。第三，研究 2 所有参与者中，90%的人员都是本科及以上学历，文化程度的高低对有无诗词的线上正念干预的实验结果是否存在一定的影响，需要进一步的研究探讨。第四，研究 2 实验组由于加入了正念诗词环节，势必会增加参与者的练习时长，练习时长对依从性的潜在影响有待研究。第五，融合中国诗词的线上正念干预提升参与者依从性的作用机制未做进一步研究，有待深入探讨。第六，实验中使用的课程是依托微信小程序开发的纯网络自助正念干预课程，虽然

从操作性上来说，极大地方便了学员，给予了学员很大的自由度，但是，另一方面这也对参与者的自我监督提出了更高的要求。学员能否每日按照要求完成规定内容和任务，以及是在什么样的环境条件下完成的，这些因素都会影响到实验效果，未来可以设计更多具体的措施进行有效的数据收集和统计。最后，正念干预与其他治疗形式和内容的结合是未来的一个趋势，是否可以将正念和更多具有中国特色的文化艺术形式结合，并检验其对干预的影响，也非常值得进一步研究探讨，令人期待。

5 结论

融合中国诗词的网络自助正念干预方案是可行的。其中在改善个体的正念水平、知觉压力水平、总体幸福感等方面具有显著的作用。

融合中国诗词的线上正念干预比没有诗词的线上正念干预具有更高的依从性。中国诗词元素的加入能够显著提升参与者的参与积极性和项目完成度。

参考文献

Alfrey, A., Field, V., Xenophontes, I., & Holttum, S. (2021). Identifying the mechanisms of poetry therapy and associated effects on participants: A synthesised review of empirical literature. *The Arts in Psychotherapy, 75*, 101832.

Andersson, G., & Cuijpers, P. (2008). Pros and cons of online cognitive-behavioural therapy. *The British Journal of Psychiatry, 193*(4), 270−271.

Andersson, G., & Titov, N. (2014). Advantages and limitations of internet-based interventions for common mental disorders. *World Psychiatry, 13*(1), 4−11.

Andrews, G., & Slade, T. (2001). Interpreting scores on the Kessler psychological distress scale (K10). *Australian and New Zealand Journal of Public Health, 25*(6), 494−497.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27−45.

Barlow, D. H., Ellard, K. K., Fairholme, C. P., Farchione, T. J., Boisseau, C. L., Allen, L. B., Ehrenreich-May, J. T. (2010). *Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders: Workbook (1 edn)*. Oxford University Press.

Beintner, I., Vollert, B., Zarski, A. C., Bolinski, F., Musiat, P., Görlich, D., ... Jacobi, C. (2019). Adherence reporting in randomized controlled trials examining manualized multisession online interventions: Systematic review of practices and proposal for reporting standards. *Journal of Medical Internet Research, 21*(8), e14181.

Boettcher, J., Åström, V., Påhlsson, D., Schenström, O., Andersson, G., & Carlbring, P. (2014). Internet-based mindfulness treatment for anxiety disorders: A randomized controlled trial. *Behavior Therapy, 45*(2), 241−253.

Bowen, D. J., Kreuter, M., Spring, B., Cofta-Woerpel, L., Linnan, L., Weiner, D., ... Fernandez, M. (2009). How we design feasibility studies. *American Journal of Preventive Medicine, 36*(5), 452−457.

Carlucci, L., Saggino, A., & Balsamo, M. (2021). On the efficacy of the unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 87*, 101999.

Cayoun, B. A. (2014). *Mindfulness-integrated CBT for well-being and personal growth: Four steps to enhance inner calm, self-confidence and relationships.* John Wiley & Sons.

Chen, M. G., Feng, Y. H., & Li, H. (2018). A review of domestic mindfulness research. *Psychological Technology and Applications, 6* (11), 688−695.

[谌梦桂, 冯永辉, 李慧. (2018). 国内正念研究述评. *心理技术与应用, 6*(11), 688−695.]

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*(4), 385−396.

Deng, Y. Q., Liu, X. H., Rodriguez, M. A., & Xia, C. Y. (2011). The five facet mindfulness questionnaire: Psychometric properties of the Chinese version. *Mindfulness, 2*(2), 123−128.

Dissanayake, E. (2019). What art is and what art does: An overview of contemporary evolutionary hypotheses. In C. Martindale, P. Locher, & V. Petrov (Eds.), *Evolutionary and neurocognitive approaches to aesthetics, creativity and the arts* (pp.1−14). New York: Routledge

Duan, J. H. (1996). The trial results and analysis of General Well-being Schedule among Chinese college students. *Chinese Journal of Clinical Psychology, 4*(1), 56−57.

[段建华. (1996). 总体幸福感量表在我国大学生中的试用结果与分析. *中国临床心理学杂志, 4*(1), 56−57.]

Ellard, K. K., Fairholme, C. P., Boisseau, C. L., Farchione, T. J., & Barlow, D. H. (2010). Unified protocol for the transdiagnostic treatment of emotional disorders: Protocol development and initial outcome data. *Cognitive and Behavioral Practice, 17*(1), 88−101.

Farchione, T. J., Fairholme, C. P., Ellard, K. K., Boisseau, C. L., Thompson-Hollands, J., Carl, J. R., Gallagher, M. W., & Barlow, D. H. (2012). Unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders: A randomized controlled trial. *Behavior Therapy, 43*(3), 666−678.

González-García, M., Álvarez, J. C., Pérez, E. Z., Fernandez-Carriba, S., & López, J. G. (2021). Feasibility of a brief online mindfulness and compassion-based intervention to promote mental health among university students during the COVID-19 pandemic. *Mindfulness, 12*(7), 1685−1695.

Gotink, R. A., Younge, J. O., Wery, M. F., Utens, E. M., Michels, M., Rizopoulos, D., ... Hunink, M. M. (2017). Online mindfulness as a promising method to improve exercise capacity in heart disease: 12-month follow-up of a randomized controlled trial. *PloS One, 12*(5), e0175923.

He, M., Li, Y., Ju, R., Liu, S., Hofmann, S. G., & Liu, X. (2023). The role of experiential avoidance in the early stages of an online mindfulness-based intervention: Two mediation studies. *Psychotherapy Research*, 1−12. DOI: 10.1080/10503307.2023.2232528.

Heimes, S. (2011). State of poetry therapy research. *The Arts in Psychotherapy, 38*(1), 1−8.

Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78*(2), 169−183.

Jabarouti, R., Shariat, A., & Shariat, A. (2014). Effect of Persian classic poetry on the level of stress hormone in retired academicians. *Journal of Poetry Therapy, 27*(1), 25−33.

Ju, R., Chiu, W., Zang, Y., Hofmann, S. G., & Liu, X. (2022). Effectiveness and mechanism of a 4-week online self-help mindfulness intervention among individuals with emotional distress during COVID-19 in China. *BMC Psychology, 10*(1), 149−163.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences 8*(2), 73−83.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living, revised edition: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. Hachette UK.

Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine, 32*(6), 959−976.

Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., ... Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 33*(6), 763−771.

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research, 78*(6), 519−528.

Li, Y., Zhang, A. J., Meng, Y., Hofmann, S. G., Zhou, A. Y., & Liu, X. (2023). A randomized controlled trial of an online self-help mindfulness intervention for emotional distress: Serial mediating effects of mindfulness and experiential avoidance. *Mindfulness, 14*(3), 510−523.

Liu, X. (2024). *Mindfulness intervention for emotional distress.* Peking University Press.

[刘兴华. (2024). *情绪困扰的正念干预.* 北京大学出版社.]

Mazza, N. (2016). *Poetry therapy: Theory and practice*. Routledge.

Morgan, A. (2000). *What is narrative therapy?* Dulwich Centre Publications.

Mrazek, A. J., Mrazek, M. D., Cherolini, C. M., Cloughesy, J. N., Cynman, D. J., Gougis, L. J., ... Schooler, J. W. (2019). The future of mindfulness training is digital, and the future is now. *Current Opinion in Psychology, 28*(1), 81−86

Reid, L. E. (2016). *I am still bed six: A collection of poetry, and, Poetry as therapy and poetry beyond therapy* (Unpublished doctoral dissertation). Newcastle University.

Santorelli, S. F., Meleo-Meyer, F., & Koerbel, L. (2017). *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) authorized curriculum guide.* Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society (CFM). University of Massachusetts Medical School.

Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M., & Gemar, M. C. (2002). The mindfulness based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 9*(2), 131−138.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2012). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression.* Guilford Press.

Shafi, N. (2010). Poetry therapy and schizophrenia: Clinical and neuro-logical perspectives. *Journal of Poetry Therapy, 23*(2), 87−99.

Shapiro, S. L. (2001). Poetry, mindfulness, and medicine. *Family Medicine, 33*(7), 505−507.

Sieverink, F., Kelders, S. M., & van Gemert-Pijnen, J. E. (2017). Clarifying the concept of adherence to eHealth technology: Systematic review on when usage becomes adherence. *Journal of Medical Internet Research, 19*(12), e402.

Sommers-Spijkerman, M., Austin, J., Bohlmeijer, E., & Pots, W. (2021). New evidence in the booming field of online mindfulness: An updated meta-analysis of randomized controlled trials. *JMIR Mental Health, 8*(7), e28168.

Spijkerman, M. P. J., Pots, W. T. M., & Bohlmeijer, E. (2016). Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Clinical Psychology Review, 45*(1), 102−114.

Tegner, I., Fox, J., Philipp, R., & Thorne, P. (2009). Evaluating the use of poetry to improve well-being and emotional resilience in cancer patients. *Journal of Poetry Therapy, 22*(3), 121−131.

Winter, N., Russell, L., Ugalde, A., White, V., & Livingston, P. (2022). Engagement strategies to improve adherence and retention in web-based mindfulness programs: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research, 24*(1), e30026.

Yang, T. Z., & Huang, H. T. (2003). An epidemiologic study on the psychological pressure of urban residents during social transformation. *Chinese Journal of Epidemiology, 24*(9), 760−764.

[杨廷忠, 黄汉腾. (2003). 社会转型中城市居民心理压力的流行病研究. *中华流行病学杂志, 24*(9), 760−764.]

Zaidel, D. W. (2014). Creativity, brain, and art: Biological and neurological considerations. *Frontiers in Human Neuroscience, 8*(1), 389−394.

Feasibility of online self-help mindfulness intervention integrating Chinese classical poetry and its impact on participants' adherence

WANG Biao, WANG Zhenzhen, LIU Xinghua

(*School of Psychological and Cognitive Sciences, Beijing Key Laboratory of Behavior and Mental Health, Peking University, Beijing 100091, China*)

Abstract

In recent years, mindfulness interventions have been applied across various fields and have achieved significant efficacy. With the widespread adoption of mobile Internet, online mindfulness interventions are flourishing, thus holding tremendous potential. However, a prominent issue is the generally low adherence of participants in such online mindfulness interventions. Concurrently, previous studies have demonstrated that poetry is also regarded as an important supplement to psychotherapy and mindfulness intervention therapy. Yet, no research has been conducted on the integration of Chinese classical poetry and mindfulness interventions—a topic that warrants

further exploration. Moreover, Chinese classical poetry possesses distinct Chinese characteristics and is a highly appreciated literary art form among the local population. Therefore, based on the above propositions, this study considers the feasibility of integrating Chinese classical poetry into mindfulness intervention and whether it can enhance participants' adherence.

In Study 1, a 49-day online self-help mindfulness intervention incorporating Chinese classical poetry was developed based on Mindfulness Intervention for Emotional Distress (MIED) and poetry therapy. A total of 54 participants were recruited online who completed the pre- and postintervention assessments, including measures of mindfulness, perceived stress, and general well-being. The participants were required to answer additional questions regarding the feasibility of the intervention within one week postintervention. Then, the effectiveness of the intervention was analyzed using paired samples *t*-tests, whereas its feasibility was evaluated across five dimensions: Acceptability, Demand, Implementation, Practicality, and Limited-efficacy testing. In Study 2, 258 participants were recruited online and randomly assigned to Group A or Group B. Group A attended a mindfulness intervention program that integrated Chinese classical poetry, while Group B attended the same program without poetry. In the end, a total of 245 participants joined the study (118 in Group A and 127 in Group B). All participants were required to complete pre-, mid-, and postintervention assessments measuring mindfulness, perceived stress, and general well-being levels. Furthermore, the intervention's effectiveness was examined using repeated measures analysis of variance (ANOVA), whereas the impact of the presence or absence of Chinese classical poetry on participants' adherence was analyzed using chi-square tests.

The results confirmed the feasibility of the developed online self-help mindfulness intervention integrating Chinese classical poetry in terms of Acceptability, Demand, Implementation, Practicality and Limited-efficacy testing, with participants perceiving the intervention as effective. The results of Study 2 demonstrated that both programs with and without poetry significantly improved participants' mindfulness, perceived stress, and general well-being levels. However, the former significantly enhanced participants' adherence. In addition, compared with the overall adherence levels of current online mindfulness interventions (ranging from 35% to 92%), the participants' adherence to the proposed online intervention with Chinese classical poetry (84.75%) is relatively high. Finally, the study also found that integrating poetry into mindfulness interventions enhanced the majority of Chinese individuals' engagement and

completion rates, regardless of their personal preferences for Chinese classical poetry at baseline.

This study represents the first integration of Chinese classical poetry into mindfulness intervention, resulting in a program enriched by Chinese cultural elements. The program facilitates the combination of outstanding traditional Chinese culture with modern psychological theories and practices, fostering their creative transformation and innovative development. Furthermore, the purely online self-help program employed in this study reduces reliance on therapists while simultaneously enhancing participants' adherence. At the same time, this study provides more possibilities for the widespread application of mindfulness intervention and provides individuals with more choices for mental health treatment. Overall, these contributions hold significant practical significance and social value.

Keywords mindfulness, Chinese classical poetry, online self-help mindfulness intervention